

給食だより6月号



令和7年5月28日

東京都立三鷹中等教育学校

6月は暑くなったり涼しくなったり、雨が降る日が多くあったりと天気が不安定です。身体の調子も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は「食育月間」、毎月19日は、「食育の日」と定められました。学校では、給食を生きた教材として、食べ物の知識やバランスの良い食べ方など、みなさんが学べる機会を作っています。この機会に食育について考えてみましょう。

＜給食で学んでほしいこと＞

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・日本の郷土料理や行事食
- ・食事のマナー
- ・旬の食材や地場産の食材
- ・感謝して食べる心
- ・給食の準備や片付け などなど

食育とは 『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること』（食育基本法より）

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりする他、呼吸をしたり、会話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にも繋がっています。歯と口の健康を保つためには、食後の歯磨き、規則正しい食生活や、よく噛んで食べる習慣などを身に付けることが大切です。



◆◆ 6月の献立紹介 ◆◆

◇ かみかみ献立 ◇

6月4日～10日の歯と口の健康週間にちなんで、6月は歯の健康維持に繋がる献立を取り入れました。4日(水)の「骨太ふいかけ」、5日(木)の「ししゃもの磯部揚げ」、6日(金)の「かみかみ大学芋」には、歯を強くするために大切な栄養素“カルシウム”が豊富に含まれる ちりめんじゃこ、ししゃも、にぼしなどの小魚を使用しています。

◇ 合唱祭応援献立 ◇

19日(木)の「ネギ塩豚丼」は合唱祭に向けた応援献立です。豚肉には、“たんぱく質”や“ビタミンB₁”などの栄養素が豊富に含まれています。たんぱく質は、体を作る源であり、体を動かすエネルギー源としての働きもあります。また、ビタミンB₁は、摂取した栄養素の代謝を助ける働きがあるため、効率的にエネルギー変換を行い、疲労回復効果が期待できます。

◇ 郷土料理と世界の料理 ◇

6月は、日本各地の郷土料理として、山口県と沖縄県の料理を紹介します。また、6月にカナダで開催が予定されているG7サミットに合わせてカナダ・イタリア・アメリカの料理を提供予定です♪

＜今月の地産地消費材＞

【協同乳業】

牛乳



毎日の牛乳は、多摩地区産の「東京牛乳」です。

【田倉農園】

小松菜 大根 キャベツ きゅうり

東京都産



担当：栄養士